



# GUIDE EXPLICATIF COURS de natation

Places  
limitées



Inscription et calendrier en ligne

Enfant - Nager pour la vie



75 \$  
par enfant /  
par cours

## Préscolaire 1 | 3 - 5 ans

Nous encourageons le parent à participer jusqu'à ce que son enfant lui indique qu'il peut le faire lui-même (merci beaucoup!). Ces enfants d'âge préscolaire auront du plaisir à apprendre comment entrer et sortir de l'eau. Nous les aiderons à sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine. Ils essaieront de flotter et de glisser sur le ventre et sur le dos. Ils apprendront à se mouiller le visage et à faire des bulles sous l'eau.

## Préscolaire 2 | 3 - 5 ans

Ces enfants d'âge préscolaire apprendront à sauter dans l'eau à hauteur de leur poitrine par eux-mêmes, mais aussi à entrer et à sortir de l'eau en portant un vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils seront capables de s'immerger et d'expirer sous l'eau. À l'aide d'un VFI, ils glisseront sur le ventre et sur le dos.

## SI VOTRE ENFANT PEUT

- Commencer à ne pas être accompagné d'un parent dans l'eau.

## SI VOTRE ENFANT PEUT

- Entrer et sortir de l'eau seul.
- Sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine.
- Flotter et glisser sur le ventre et le dos.
- Se mouiller le visage.

### **Préscolaire 3 | 3 - 5 ans**

Ces enfants essayeront aussi bien de sauter en eau profonde que d'effectuer une roulade latérale en portant un VFI. Ils récupéreront des objets dans le fond de l'eau à la hauteur de la taille. Ils apprendront les battements de jambes et les glissements sur le ventre et sur le dos.

### **Préscolaire 4 | 3 - 5 ans**

Ces enfants d'âge préscolaire aux habiletés plus avancées apprendront à sauter seuls en eau plus profonde et à en sortir sans aide. Ils feront des roulades latérales pour entrer dans l'eau et ils ouvriront leurs yeux sous l'eau. Ils maîtriseront les glissements et le battement de jambes sur le côté, aussi ils pourront nager une courte distance (5 m) sur le ventre, vêtu d'un VFI.

### **Préscolaire 5 | 3 - 5 ans**

Ces enfants deviendront de plus en plus aventureux en effectuant une entrée à l'eau par roulade avant revêtus d'un VFI. Ils nageront sur place pendant 10 secondes. Ils pratiqueront des nages au crawl et au dos crawlé sur 5 m, des entraînements par intervalles et ils rigoleront en effectuant le coup de pied rotatif simultané.

### **Nageur 1 | 5 - 12 ans**

Ces nageurs débutants deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils apprendront à ouvrir leurs yeux, à expirer et à retenir leur souffle sous l'eau. Ils se pratiqueront à flotter, à glisser et à battre des jambes pour se déplacer dans l'eau sur le ventre et sur le dos.

### **Nageur 2 | 5 - 12 ans**

Ces débutants aux habiletés plus avancées sauteront en eau plus profonde et ils apprendront à ne pas craindre de tomber dans l'eau sur le côté en portant un VFI. Ils pourront nager sur place sans aide flottante, apprendre le coup de pied rotatif simultané, ainsi que nager 10 m sur le ventre et sur le dos. Ils auront aussi une introduction à l'entraînement par intervalles pour les battements de jambes alternatif (4 x 5 m).

### **Nageur 3 | 5 - 12 ans**

Ces jeunes nageurs feront des plongeurs, des roulades avant dans l'eau et des appuis renversés. Ils pratiqueront le crawl et le dos crawlé sur 15 m, ainsi que 10 m avec le coup de pied rotatif simultané. L'entraînement par intervalles pour le battement alternatif augmentera à 4 x 15 m.

### **SI VOTRE ENFANT PEUT**

- Sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine.
- S'immerger et expirer sous l'eau.
- Retenir son souffle sous l'eau.
- Récupérer des objets au fond de l'eau.
- Battre des jambes sur le ventre et sur le dos.

### **SI VOTRE ENFANT PEUT**

- Sauter en eau profonde en portant un gilet de sauvetage.
- S'immerger et expirer sous l'eau.
- Retenir son souffle sous l'eau.
- Récupérer des objets au fond de l'eau.
- Battre des jambes sur le ventre et sur le dos.

### **SI VOTRE ENFANT PEUT**

- Sauter en eau profonde.
- Nager au crawl sur 5 m en portant du gilet de sauvetage.
- Effectuer un battement de jambes alternatif sur le ventre, sur le dos et sur le côté.

### **SI VOTRE ENFANT EST**

- Niveau débutant.
- Commence à nager sans VFI.

### **SI VOTRE ENFANT PEUT**

- Sauter en eau profonde.
- Ouvrir les yeux dans l'eau.
- Retenir son souffle et expirer sous l'eau.

### **SI VOTRE ENFANT PEUT**

- Sauter en eau profonde.
- Effectuer une roulade et se maintenir à la surface pendant 15 secondes.
- Effectuer un coup de pied fouetté en position verticale.
- Nager sur le dos et sur le ventre sur une distance de 10 m.

### **Nageur 4 | 5 - 12 ans**

Ces nageurs intermédiaires nageront 5 m sous l'eau et ils feront des longueurs au crawl, au dos crawlé, avec le coup de pied rotatif simultané et avec les bras de la brasse, y compris la respiration de cette dernière. Leur toute dernière prouesse comprend la démonstration de la Norme canadienne de Nager pour survivre. Pour couronner le tout, ils effectueront des sprints au crawl sur 25 m et des entraînements par intervalles au crawl et au dos crawlé sur 4 x 25 m.

### **Nageur 5 | 5 - 12 ans**

Ces nageurs maîtriseront les plongeurs à fleur d'eau, les sauts groupés (en boule), le coup de pied rotatif alternatif et des culbutes arrière dans l'eau. Ils amélioreront leurs nages sur 50 m au crawl et au dos crawlé et leur brasse sur 25 m. Ils augmenteront alors le rythme avec des sprints sur 25 m et deux exercices d'entraînement par intervalles : 4 x 50 m au crawl ou au dos crawlé, et 4 x 15 m à la brasse.

### **Nageur 6 | 5 - 12 ans**

Ces nageurs avancés relèveront le défi que présentent les habiletés aquatiques sophistiquées, comme les sauts d'arrêt, les sauts compacts, ainsi que les coups de pieds de sauvetage, comme le coup de pied rotatif alternatif et le coup de pied en ciseaux. Ils développeront force et puissance avec des sprints de brasse tête levée sur plus de 25 m. Ils nageront facilement des longueurs au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Ils pourront effectuer des exercices d'entraînements sur 300 m.

### **SI VOTRE ENFANT PEUT**

- Nager sur place 30 secondes.
- Effectuer des plongeurs à genoux et des culbutes avant.
- Nager 10 m avec un coup de pied fouetté.
- Nager sur le dos sur 25 m.
- Nager 15 m au crawl.

### **SI VOTRE ENFANT PEUT**

- Rouler en eau profonde.
- Nager sur place pendant 1 minute.
- Nager sur une distance de 50 m sans VFI.
- Nager 50 m au crawl et au dos crawlé.
- Nager la brasse sur 25 m.
- Effectuer un entraînement par intervalles de 4 x 50 m.

### **SI VOTRE ENFANT PEUT**

- Plonger en eau profonde.
- Nager sur place pendant 1 minute.
- Nager sur une distance de 50 m sans VFI.
- Nager 50 m au crawl et au dos crawlé.
- Nager la brasse sur 25 m.
- Effectuer un entraînement par intervalles de 4 x 50 m.

## **Junior – Nager pour la vie**

### **Initié 7 | 8 - 12 ans**

L'approche est axée sur l'effort, et te permet de développer ton endurance et l'efficacité de tes techniques de nage tout en t'amusant. Tu apprendras, entre autres choses, à exécuter l'examen primaire d'une victime consciente, à communiquer efficacement avec les services préhospitaliers d'urgence, à effectuer le balayage visuel d'une installation aquatique et à lancer efficacement une aide de sauvetage en situation d'urgence.

### **SI VOTRE ENFANT EST**

- Faire des sauts d'arrêt et des sauts compacts.
- Se maintenir à la surface de l'eau avec les jambes seulement pendant 45 secondes.
- Sprinter sur 25 m à la brasse.
- Nager sur 100 m au crawl et au dos crawlé.
- Effectuer un entraînement par intervalles de 300 m.

# Sauvetage aquatique



**250 \$ \***  
par personne /

\* remboursable lors de la réussite du cours

## Étoile de bronze | 12 ans & +

L'Étoile de bronze est le premier brevet de niveau Bronze. Il te permet de t'initier au sauvetage en apprenant à trouver des solutions à divers problèmes et à prendre des décisions en tant qu'individu et membre d'une équipe. Tu apprendras à effectuer la réanimation d'une victime qui a cessé de respirer et développeras les habiletés de sauvetage nécessaires pour devenir ton propre sauveteur.

## Médaille de bronze | 13 ans & +

Le brevet Médaille de bronze introduit les quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Tu apprendras les techniques de remorquage, de portage, de défenses et de dégagements afin d'être préparé à effectuer le sauvetage de victimes conscientes et inconscientes dans des situations de plus en plus risquées.

LE BREVET MÉDAILLE DE BRONZE PERMET DE TRAVAILLER EN TANT QU'ASSISTANT-SURVEILLANT-SAUVETEUR AUTOUR D'UNE PISCINE À PARTIR DE L'ÂGE DE 15 ANS.

## Croix de bronze | 14 ans & +

Si tu recherches une formation plus poussée pour acquérir des notions de base en surveillance d'installation aquatique, le brevet Croix de bronze est pour toi. Tu apprendras également à porter secours à une victime blessée à la colonne vertébrale en partie profonde et à une victime submergée en arrêt cardiorespiratoire.

LE BREVET CROIX DE BRONZE PERMET DE TRAVAILLER EN TANT QU'ASSISTANT-SURVEILLANT-SAUVETEUR AUTOUR D'UNE PISCINE À PARTIR DE L'ÂGE DE 15 ANS ET SUR UNE PLAGE À PARTIR DE L'ÂGE DE 16 ANS.

## PRÉALABLES RECOMMANDÉS

- Être capable de nager 100 m.
- Jeune sauveteur expert

## PRÉALABLES RECOMMANDÉS

- Être âgé d'au moins 13 ans à l'examen final ou détenir le brevet Étoile de bronze
- Démontrer les habiletés et connaissances de l'Étoile de bronze, soient:
  - Nage d'endurance sur 400 m .
  - Plongeon de surface, pieds premiers et tête première et nage sous l'eau sur 2 m.
  - Nager le crawl sur 100 m.
  - Nager le dos crawlé sur 100 m.
  - Nager la brasse sur 50 m.

## DURÉE

- 15 heures (excluant l'examen final)

## PRÉALABLES RECOMMANDÉS

- Détenir le brevet Médaille de bronze

## DURÉE

- 20 heures (excluant l'examen final)

# Premiers soins - DEA | 14 ans & +

Tu aimerais devenir sauveteur national, assistant-sauveteur ou moniteur aquatique?  
Tu peux prendre de l'avance et suivre cette formation obligatoire.

## Forme physique



**135 \$**  
par personne /  
par cours

### Mise en forme | 16 ans & +

Tu souhaites te remettre en forme? Le cours de mise en forme en piscine est fait pour toi! Dans ce cours, tu travailleras en circuit afin d'améliorer ton conditionnement physique. Le cours est adapté à tous les niveaux de conditionnement physique.

### Aqua-cardio | 14 ans & +

Le cours d'aqua-cardio comprend des exercices qui te permettront de développer ta capacité aérobie et ton tonus musculaire.

L'activité se déroule dans la partie peu profonde de la piscine.

### Aqua-prénatal | Femme enceinte

Exercices adaptés à la condition de la femme enceinte pour améliorer l'endurance cardiovasculaire et musculaire en partie peu profonde.

### Aqua-poussette | Parents - bébé 4 à 12 mois

Exercices exécutés en partie peu profonde pour améliorer l'endurance cardiovasculaire et musculaire. S'adresse aux parents accompagnés de leur bébé âgé entre 4 et 12 mois.

S'effectue en partie peu profonde alors que bébé est près du parent dans un siège flottant.

### PRÉALABLES RECOMMANDÉS

- Être capable de nager en eau profonde.
- Se mettre la tête sous l'eau

### PRÉALABLES RECOMMANDÉS

- Même si les cours de mise en forme se déroulent principalement dans la partie peu profonde de la piscine, il est fortement recommandé de savoir nager en partie profonde et d'être capable de se mettre la tête sous l'eau pour pouvoir participer au cours.

### PRÉALABLES RECOMMANDÉS

- Même si les cours de mise en forme se déroulent principalement dans la partie peu profonde de la piscine, il est fortement recommandé de savoir nager en partie profonde et d'être capable de se mettre la tête sous l'eau pour pouvoir participer au cours.

### PRÉALABLES RECOMMANDÉS

- Même si les cours de mise en forme se déroulent principalement dans la partie peu profonde de la piscine, il est fortement recommandé de savoir nager en partie profonde et d'être capable de se mettre la tête sous l'eau pour pouvoir participer au cours.

Québec 

  
**NAGER**  
POUR LA VIE  
SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

